Ad

CASA NESTLÉ®

¡Aliada de tu bienestar!

Con esta nueva colección de recetarios, CASA NESTLÉ® quiere darte múltiples, sencillas y deliciosas respuestas a una de las preguntas más frecuentes que te haces a diario: ¿Qué Cocino Hoy? Opciones diferentes y novedosas para que puedas sorprender a tu familia, compartir los mejores momentos y para que sigamos siendo tus mejores aliados todos los días…

Aliados culinarios, porque constantemente desarrollamos recetas para ti y tu familia. Aliados en la nutrición, pues queremos llevar bienestar y salud a tu vida y por ello te brindamos información para el correcto balance de tus comidas, las mejores recomendaciones nutricionales y contenido actual y confiable sobre el tema. Además, como buenos aliados, escuchamos y respondemos todas tus dudas, inquietudes y solicitudes, para ofrecerte siempre un excelente servicio y gracias a ti, mejorar cada día.

Encuentra en estas páginas sencillas y ricas recetas para preparar refrescantes bebidas, nutritivos batidos y maravillosos postres que harán las delicias de todos en tu hogar.

018000 515566
Cra. 13 No 96-35

Cubitos helados

DE FRESA Y MENTA

4 personas | 15 minutos, 5 horas de refrigeración | 197 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

2 tazas de fresas (puedes reemplazar con otras frutas como moras, frambuesas, agraz, mango, cerezas, fresas, etc.)
1 *sachet* de **Crema de Leche NESTLÉ®** (90 gramos)
½ de taza de kumis sin azúcar
½ taza de **Leche condensada LA LECHERA®**
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharadita de ginebra o vodka
2 cucharadas de hojas de menta frescas picadas

Preparación

Lava las fresas y retírales las hojas. Reserva media taza de fresas y pícalas en cuadritos.

En una licuadora, lleva al resto de las fresas con la **Crema de Leche NESTLÉ®**, el kumis, la **Leche condensada LA LECHERA®**, la esencia de vainilla, la ginebra y las hojas de menta.

Toma una cubeta de hielo vacía y en el fondo de cada cubo pon una cucharadita de fresas picadas. Rellena con la mezcla y lleva al congelador por 2 o 3 horas o hasta que el helado cuaje bien.

Sirve tres cubitos de helado por persona y decora con hojas de menta.

Ad

Torta helada de limón

Y MANDARINA

8-10 personas | 20 minutos, 6 horas de refrigeración | 310 calorías por porción | Fácil

Ingredientes

2 latas grandes de **Crema de Leche NESTLÉ® Reducida en Grasa** (295 gramos)
1 lata grande de **Leche condensada LA LECHERA® Cero Grasa** (400 gramos)
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 taza de jugo de mandarina (puedes usar también jugo de naranja)
1 cucharada de ralladura de mandarina
½ taza de jugo de limón
1 cucharadita de ralladura de limón
1 pizca de sal
4 paquetes de **Galletas FITNESS® Miel**

Preparación

En una licuadora pon la **Crema de Leche NESTLÉ® Reducida en Grasa**, la **Leche condensada LA LECHERA® Cero Grasa**, la esencia de vainilla, el jugo y la ralladura de mandarina, el jugo y la ralladura de limón y la sal. Licua hasta que incorpores bien todos los ingredientes. Si deseas que la mezcla sea más ácida, puedes agregar otra cucharada de jugo de limón.

Pon la mezcla en un recipiente y tapa con papel plástico transparente. Lleva al congelador durante 2 o 3 horas, o hasta que empiece a congelar, para que puedas armar la torta.

Forra con papel plástico transparente un molde rectangular metálico para hacer pan, a fin de poder desmoldar la torta helada fácilmente.

Arma la torta poniendo una capa de helado en el fondo del molde. Con una espátula aplana el helado y encima organiza una capa de **Galletas FITNESS® Miel** (si es necesario, pártelas para que el helado quede totalmente cubierto). Repite el procedimiento dos veces y termina con una capa de galletas.

Congela durante 2 o 4 horas o hasta que la torta esté completamente congelada. Para servir, corta la torta en trozos.

Ad

Batido de mora, banano,
COCO Y LINAZA

4 personas | 10 minutos | 400 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

1 y ½ tazas de moras frescas
1 banano maduro
1 lata de leche de coco
1 taza de agua
6 cucharadas de **Leche SVELTY® Digestión**
3 cucharadas de linaza en polvo
2 cucharadas de miel
1 cucharada de **Leche condensada LA LECHERA®**
1 y ½ tazas de hielo
¼ de taza de coco deshidratado

Preparación

En una licuadora pon las moras, el banano, la leche de coco, el agua, la **Leche SVELTY® Digestión**, la linaza en polvo, la miel, la **Leche condensada LA LECHERA®** y el hielo. Licua hasta obtener un batido. Espolvorea con el coco deshidratado.

Puedes decorar con frutas frescas.

También puedes preparar este batido con otras frutas rojas como: fresas, frambuesas o agraz.

Batido energético

DE CAFÉ Y CHOCOLATE

4-6 personas | 10 minutos | 380 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

3 tazas de agua
12 cucharadas de **Leche SVELTY® Hi-Calcium**
1 lata pequeña de **Crema de Leche NESTLÉ®** (150 gramos)
3 cucharadas de **Café NESCAFÉ® Tradición**
10 cucharadas de **NESQUIK® sabor a Chocolate**
2 cucharaditas de extracto de vainilla
1 y ½ tazas de hielo

Preparación

En una licuadora vierta el agua, la **Leche SVELTY® Hi-Calcium**, la **Crema de Leche NESTLÉ®**, el **Café NESCAFÉ® Tradición**, la mezcla en polvo **NESQUIK® sabor a Chocolate**, el extracto de vainilla y el hielo.

Licue hasta que todos los ingredientes se incorporen y obtenga una bebida. Sirva en vasos altos.

Ad

Mousse de chocolate

BLANCO CON FRUTOS ROJOS

6-8 personas | 15 minutos, 30 minutos de refrigeración | 254 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

2 barras de **Chocolate Blanco NESTLÉ CLASSIC®** (100 gramos)
1 lata grande de **Crema de Leche NESTLÉ®** (295 gramos) fría
½ cucharadita de esencia de vainilla blanca
1 pizca de sal
2 claras de huevo
1 a **2** tazas de frambuesas limpias (también puedes usar fresas, moras, arándanos)

Preparación

En una olla pequeña pon a hervir agua. En un recipiente mediano metálico (más grande que la olla) coloca el **Chocolate Blanco NESTLÉ CLASSIC®** y un cuarto de taza de la **Crema de Leche NESTLÉ®** y deja derretir sobre la olla de agua hirviendo hasta que esté cremoso. Retira del fuego y deja enfriar por diez minutos.

En otro recipiente mediano pon la **Crema de Leche NESTLÉ®** restante, la vainilla y la sal, y con la batidora eléctrica bate hasta que la crema forme picos. Agrega el chocolate blanco e incorpora.

Aparte, en un recipiente mediano limpio, bate las claras de huevo a punto de nieve (asegúrate de que las aspas de la batidora estén muy limpias).

Incorpora las claras batidas a la mezcla de chocolate blanco y crema con movimientos suaves y envolventes para obtener el mousse.

Lleva a la nevera por treinta minutos. Sirve el mousse en vasitos de vidrio o copas con las frambuesas o el fruto rojo de tu preferencia.

Ad

Batido con galletas

8 personas | 10 minutos | 350 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

4 tazas de **Leche SVELTY® Semidescremada con Fibra UHT**
4 cucharadas de **MILO®**
7 paquetitos de **Galletas MILO® Sándwich**
1 y ½ cucharaditas de canela en polvo
1 pizca de sal
1 y ½ tazas de hielo

Preparación

En una licuadora vierte la **Leche SVELTY® Semidescremada con Fibra UHT**, el alimento en polvo **MILO®**, tres paquetitos de **Galletas MILO® Sándwich**, la canela, la sal y el hielo.

Licua la malteada hasta que todos los ingredientes se incorporen.

Sirve en vasos y decora con las **Galletas MILO® Sándwich** restantes partidas en trocitos. Puedes dejar algunas enteras para servir al lado de cada malteada.

Ad

Sangría con frutas

8 personas | 35 minutos | 300 calorías por porción | Muy fácil

Ingredientes

1 naranja cortada en rodajas, sin semillas
1 manzana roja cortada en tajadas
⅔ de taza de uvas verdes o rojas cortadas por la mitad
½ taza de arándanos partidos por la mitad
½ de taza de hojas de hierbabuena
3 tazas de **NESTEA® Limón** preparado, fuerte (3 cucharadas de la mezcla **NESTEA®** por cada taza de agua)
4 o 5 tazas de agua con gas o soda

Preparación

En el fondo de una jarra de vidrio grande pon las rodajas de naranja, las tajadas de manzana, las uvas, los arándanos y las hojas de hierbabuena.

Vierte la mezcla para hacer té frío **NESTEA® sabor a limón** en la jarra y añade el agua con gas o la soda y cubos de hielo al gusto. Deja reposar la sangría por lo menos treinta minutos en la nevera para que los sabores se mezclen bien.

Sirve en vasos altos.

Ad

Mousse con Milo®

6-10 personas | 15 minutos | 358 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

2 latas de **Crema de Leche NESTLÉ®** (295 gramos)

1 lata de **Leche condensada LA LECHERA®** (400 gramos)

2 tazas de **MILO®**

1 y **½** sobres de gelatina sin sabor, disuelta en **0** cucharadas de agua caliente

Preparación

Con una batidora mezcla muy bien la **Crema de Leche NESTLÉ®**, la **Leche condensada LA LECHERA®**, una y media tazas del alimento en polvo **MILO®** y la gelatina disuelta en agua.

Vierte la mezcla en moldes individuales y refrigera durante dos horas.

Antes de servir, decora con el alimento en polvo **MILO®** restante.

Ad

Encuentra más recetas en www.nestle.com.co o contáctanos 01 8000 515 566